Guide d’utilisation
Modèle: 16808535000

SR500

Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouvelle machine à ramer.

SOLE

FITNESS

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	**2**
Mesures de sécurité	**3**
Renseignements importants en matière de fonctionnement	**6**
Assemblage	**7**
Opération de votre nouveau rameur	**12**
Plan détaillé	**19**
Liste des pièces	**20**
Guide d'entraînement	**21**
Utilisation de l’émetteur pour fréquence cardiaque	**26**
Guide de dépannage	**27**
Garantie limitée du fabricant	**28**

ATTENTION
Cette machine à ramer est conçue pour être utilisée **uniquement à domicile** et est garanti à cet effet. Toute autre application **annule** cette garantie en entier.

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVELLE MACHINE À RAMER ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté cette machine à ramer SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouvelle machine à ramer a été fabriquée par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Dyaco Canada Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

Pour toute question concernant votre nouveau produit SOLE ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

Si vous avez acheté cette machine à ramer de Sears, référez-vous à ce dernier pour tout service à la clientèle. Pour communiquer avec Sears dans le domaine du service, composez le 1-800-4-MY-HOME (1-800-469-4663).

Prenez quelques minutes pour noter le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre confiance en SOLE et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être du succès de notre entreprise. Veuillez remplir et poster votre carte d'enregistrement dès aujourd'hui, et profiter de votre nouvelle machine à ramer.

Votre commerçant dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série _____

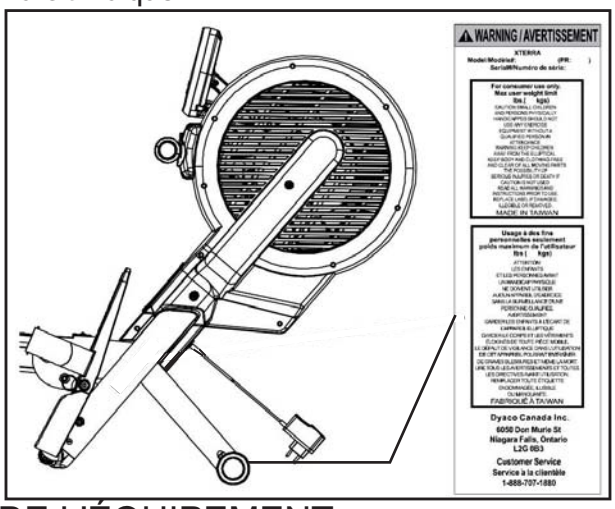
MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

TCet appareil a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de son utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Prière de suivre les mesures de sécurité ci-dessous :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre machine à ramer.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Inspectez la machine à ramer avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et tous les boulons sont bien serrés.
4. Vérifiez la machine à ramer régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées par les pièces du fabricant.
5. Installez la machine à ramer sur une surface plate. Ne la placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Assurez-vous que le rail de coulissement est verrouillé convenablement avant d'entreposer la machine à ramer.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. La machine à ramer doit être utilisée par une seule personne à la fois.
11. Le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne doit pas excéder 515 lb (234 kg).
12. Réservez une période de réchauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
13. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
14. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de la machine à ramer. Ne vous exercez pas pieds nus ou avec des chaussettes. Chaussez-vous convenablement en portant des espadrilles ou des chaussures d'entraînement.
15. Si vous portez les cheveux longs, attachez-les derrière la tête. Enlevez tous les bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
16. Prenez les mesures nécessaires pour garder l'équilibre en utilisant, en montant et en descendant de la machine à ramer. La perte d'équilibre peut vous faire tomber ou vous blesser.

17. Attendez une à deux heures après avoir mangé avant de vous entraîner afin d'éviter les claquages musculaires.
18. Tenez compte du fait que des blessures peuvent être causées par un mauvais entraînement ou un entraînement trop rigoureux, ou encore par un appareil qui n'est pas utilisé correctement ou tel que recommandé par votre médecin.
19. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
20. N'utilisez pas la selle pour déplacer la machine à ramer Sole. La selle peut bouger et le chariot de la selle peut vous pincer les doigts. En pliant ou en dépliant l'appareil, éloignez les enfants et assurez-vous d'éloigner les doigts des endroits qui plient ou qui pincent.
21. L'autocollant illustré ci-dessous a été mis sur la machine à ramer. Si l'autocollant est manquant ou si il est illisible, s'il vous plaît appelez le numéro de téléphone sans frais du service à la clientèle au 1-888-707-1880 afin de commander un autocollant de remplacement. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ DE L'ÉQUIPEMENT:

- Pour débrancher, mettre toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise.
- Ne pas faire fonctionner l'équipement sur un tapis rembourré ou en peluche. Des dommages à la fois au tapis et à l'équipement peuvent survenir.
- Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.
- Gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont destinés uniquement comme aides d'exercice afin de déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Ne pas tenter d'utiliser votre équipement à des fins autres que celle pour laquelle il est destiné.
- Le non respect de toutes les directives peut compromettre l'efficacité de l'expérience de l'exercice, vous exposer (et peut-être d'autres) d'une blessure, et de réduire la longévité de l'équipement.

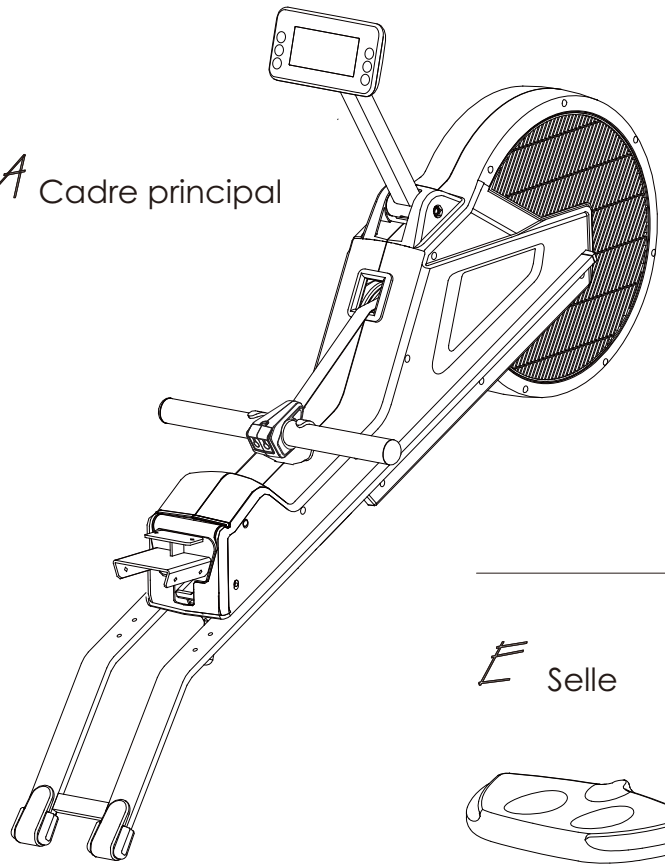
MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS – Pensez à la sécurité!

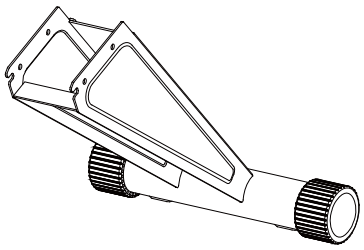
ATTENTION! S'il vous plaît soyez prudent lors du déballage du carton.

LISTE DES PIÈCES

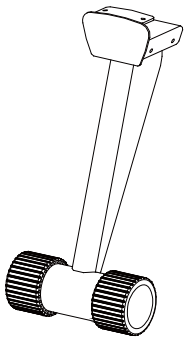
A Cadre principal



B Stabilisateur avant

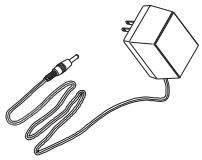


C Stabilisateur arrière



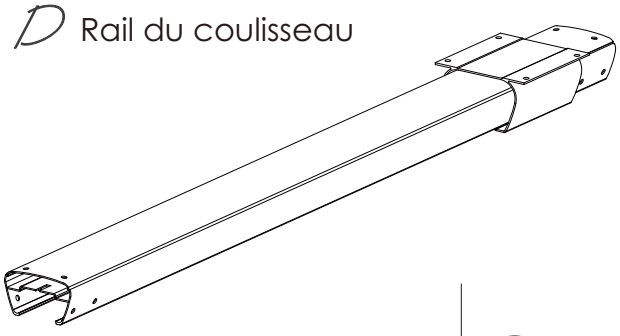
E Selle

K Adaptateur

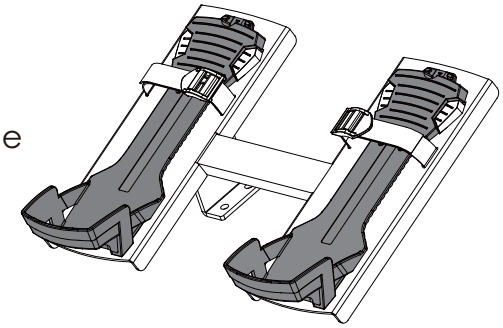


L Sangle de poitrine

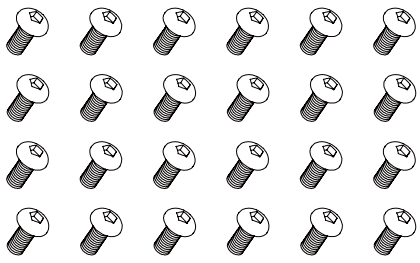
D Rail du coulisseau



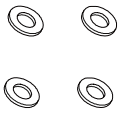
G Pédale



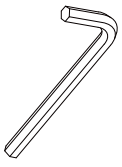
J (J1) Vis M8*16 x 24pièces



(J2) Rondelle M8 x 4pièces



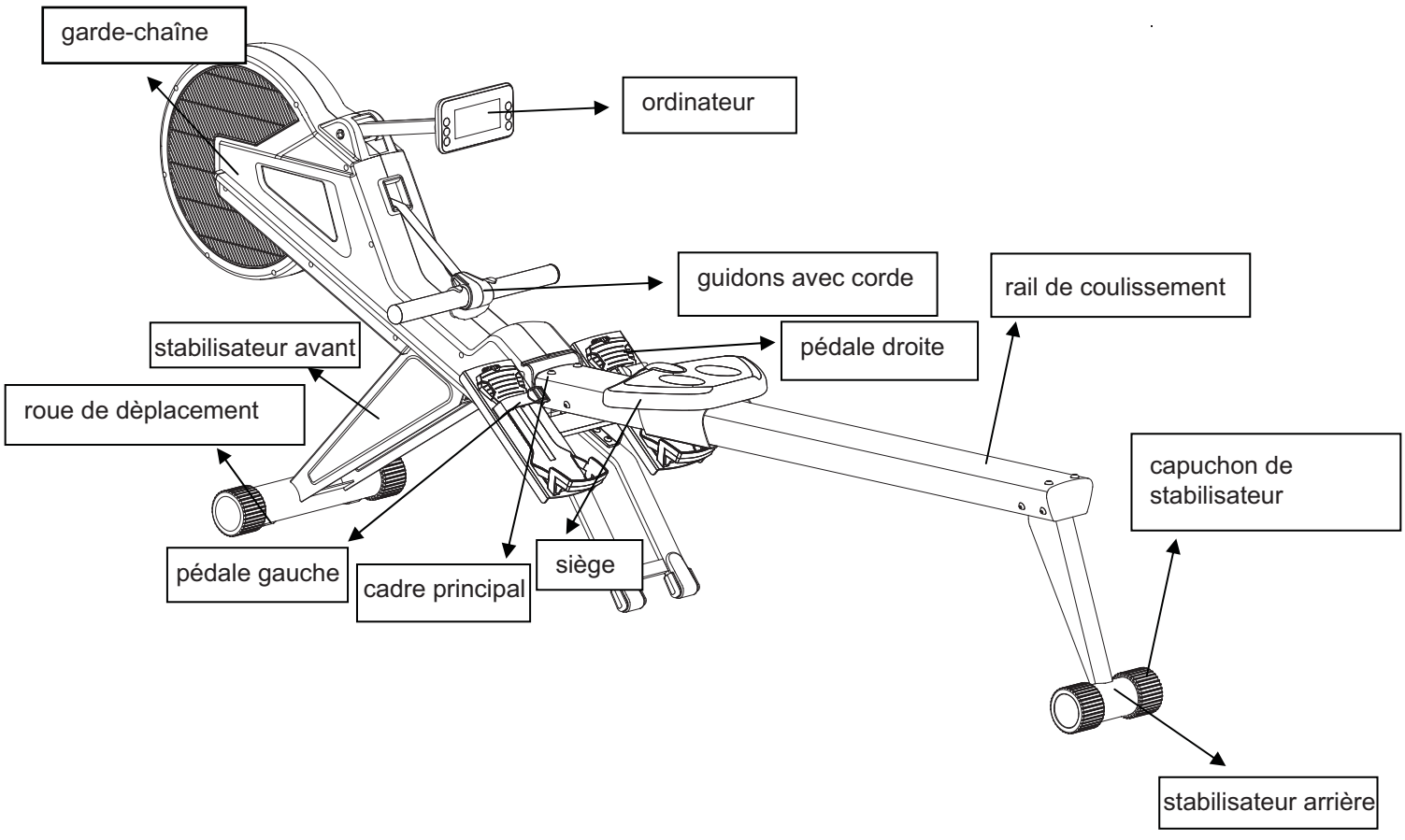
Outil: clef 5 mm



AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la machine à ramer Sole SR500. Nous sommes fiers d'avoir produit cet appareil de qualité supérieure et nous espérons qu'il vous procurera plusieurs heures d'entraînement de qualité pour vous aider à mieux vous sentir, à améliorer votre apparence et à profiter de la vie au maximum. Nous tenons maintenant la preuve qu'un programme d'entraînement régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé nous empêche de prendre le temps et l'occasion de nous entraîner. La machine à ramer Sole SR500 offre une méthode pratique et simple pour vous mettre en pleine forme et parvenir à un style de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre la lecture, prenez quelques minutes pour réviser le diagramme ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lisez ce guide attentivement avant d'utiliser la machine à ramer Sole SR500. Même si Dyaco Canada Inc. construit des produits avec du matériel de qualité supérieure et a recours aux meilleures normes de fabrication et de contrôle de la qualité, il se peut que certaines pièces manquent ou ne soient pas de la bonne taille. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces incluses de la machine à ramer Sole SR500, ne nous retournez pas le produit. Contactez-nous d'abord ! S'il manque une pièce ou si elle est défectueuse, appelez le 1-888-707-1880. Notre personnel à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 à 17 h 00 (heure de l'est), du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro de modèle du produit avant de nous contactez.



LES OUTILS SUIVANTS SONT NÉCESSAIRES POUR L'ASSEMBLAGE :

clef allen **5mm**

Personnel à la clientèle
1-888-707-1880 ou
customerservice@pincoffs.ca

Dyaco Canada Inc. © 2015

**Avant d'entreprendre l'assemblage de la machine à ramer, assurez-vous de lire les instructions ci-dessous et de suivre chaque étape d'assemblage.

Mise en garde :

(1) Comme le rameur est lourd l'emballage est là pour aider à soutenir le rameur jusqu'à ce que les étapes de montage sont terminés. Ne jetez pas l'emballage jusqu'à ce que le rameur est assemblé.

(2) Ouvrez la boîte, comme indiqué ci-dessous. Conservez le carton sous le rameur pendant que vous assemblez le rameur. Cela permettra de protéger votre surface de plancher.

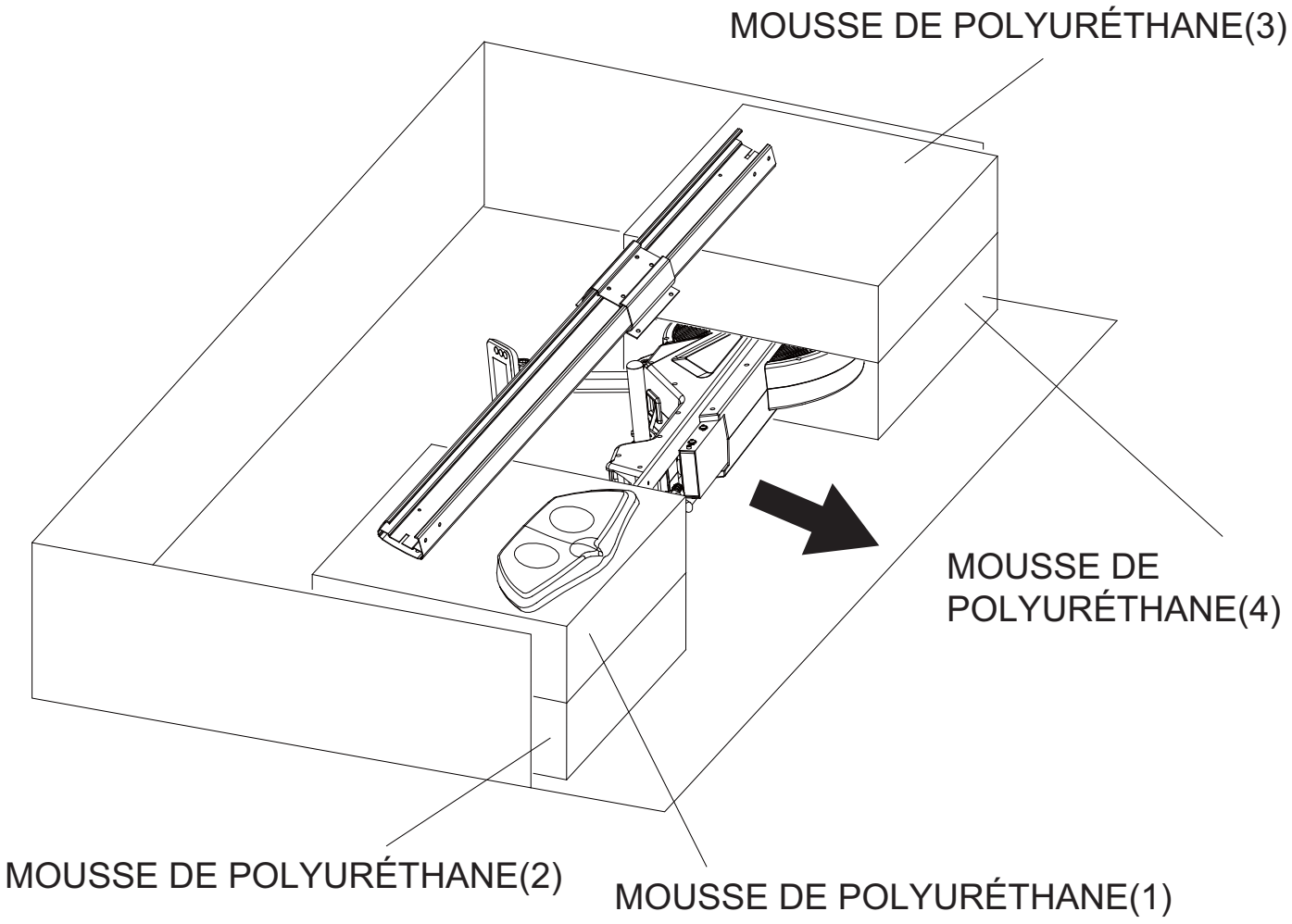
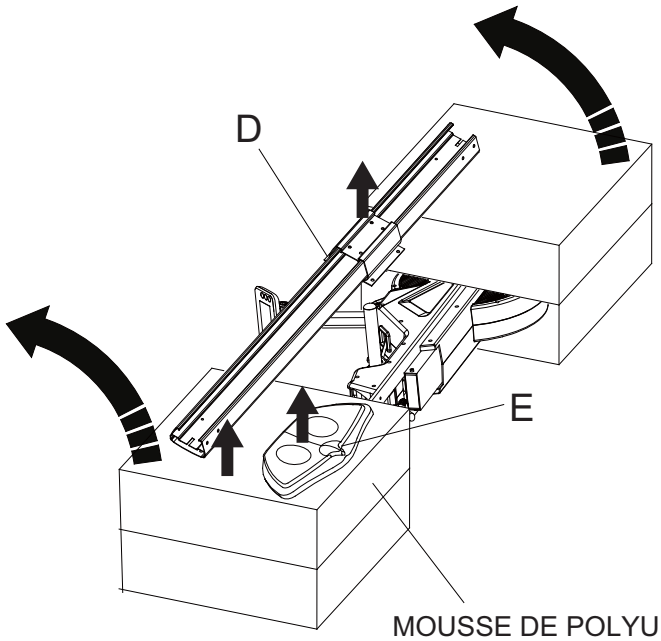


FIGURE 1

FIGURE 1



COMMENT ENLEVER LA MOUSSE DE POLYURÉTHANE

Sortez toutes les composantes à l'exception de la machine à ramer, puis enlevez la mousse de polyuréthane et les autres composantes de la boîte. Mettez les composantes de côté pour les utiliser plus tard.

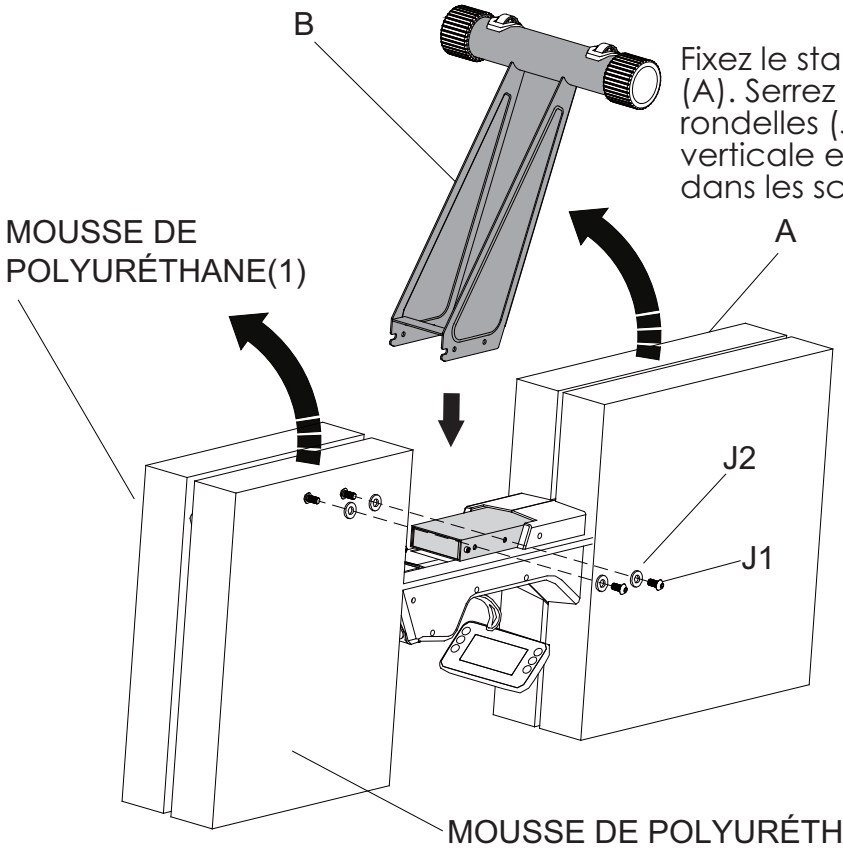
Replacez la mousse de polyuréthane dans sa position originale, puis faites tourner l'unité de 90 degrés (tel qu'illustré). Passez à l'opération de la figure 2.

FIGURE 2

FIGURE 2

ASSEMBLAGE DU STABILISATEUR AVANT

Fixez le stabilisateur avant (B) au cadre principal (A). Serrez avec quatre vis M8 * 16 (J1) et quatre 8 rondelles (J2). Tournez le rameur en position verticale et retirer l'emballage comme indiqué dans les schémas.



UTILISEZ L'OUTIL

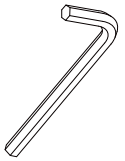


FIGURE 3

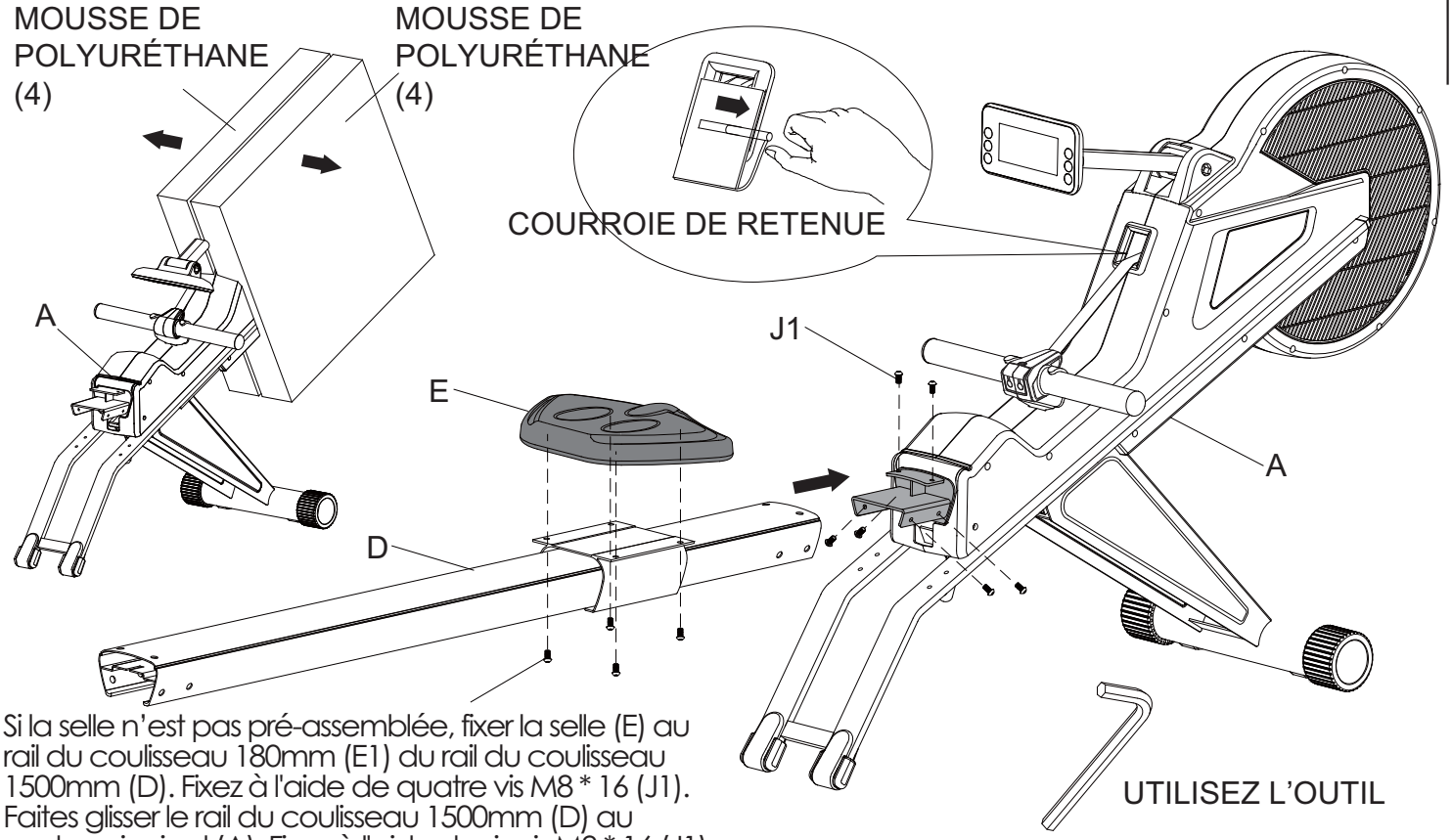
ASSEMBLAGE DE LA SELLE ET DU RAIL DU COULISSEAU

Après avoir levé le cadre principal (A), enlevez la mousse de polyuréthane (3 et 4).

Étape 1 : Fixez la selle (E) au rail du coulisseau (D) avec quatre vis (J1).

Étape 2 : Fixez le rail du coulisseau (D) au cadre principal (A) avec six vis (J1).

**Remarque avant d'utiliser le rameur, s'il vous plaît retirez le support de courroie de tension du cadre principal



Si la selle n'est pas pré-assemblée, fixer la selle (E) au rail du coulisseau 180mm (E1) du rail du coulisseau 1500mm (D). Fixez à l'aide de quatre vis M8 * 16 (J1). Faites glisser le rail du coulisseau 1500mm (D) au cadre principal (A). Fixez à l'aide de six vis M8 * 16 (J1).

FIGURE 4

ASSEMBLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE

Soulevez le rail du coulisseau 1500mm (D) et attachez le stabilisateur arrière (C). Fixez à l'aide de six vis M8 * 16 (J1). Fixez le stabilisateur arrière (C) sur le rail du coulisseau (D) avec six vis (J1).

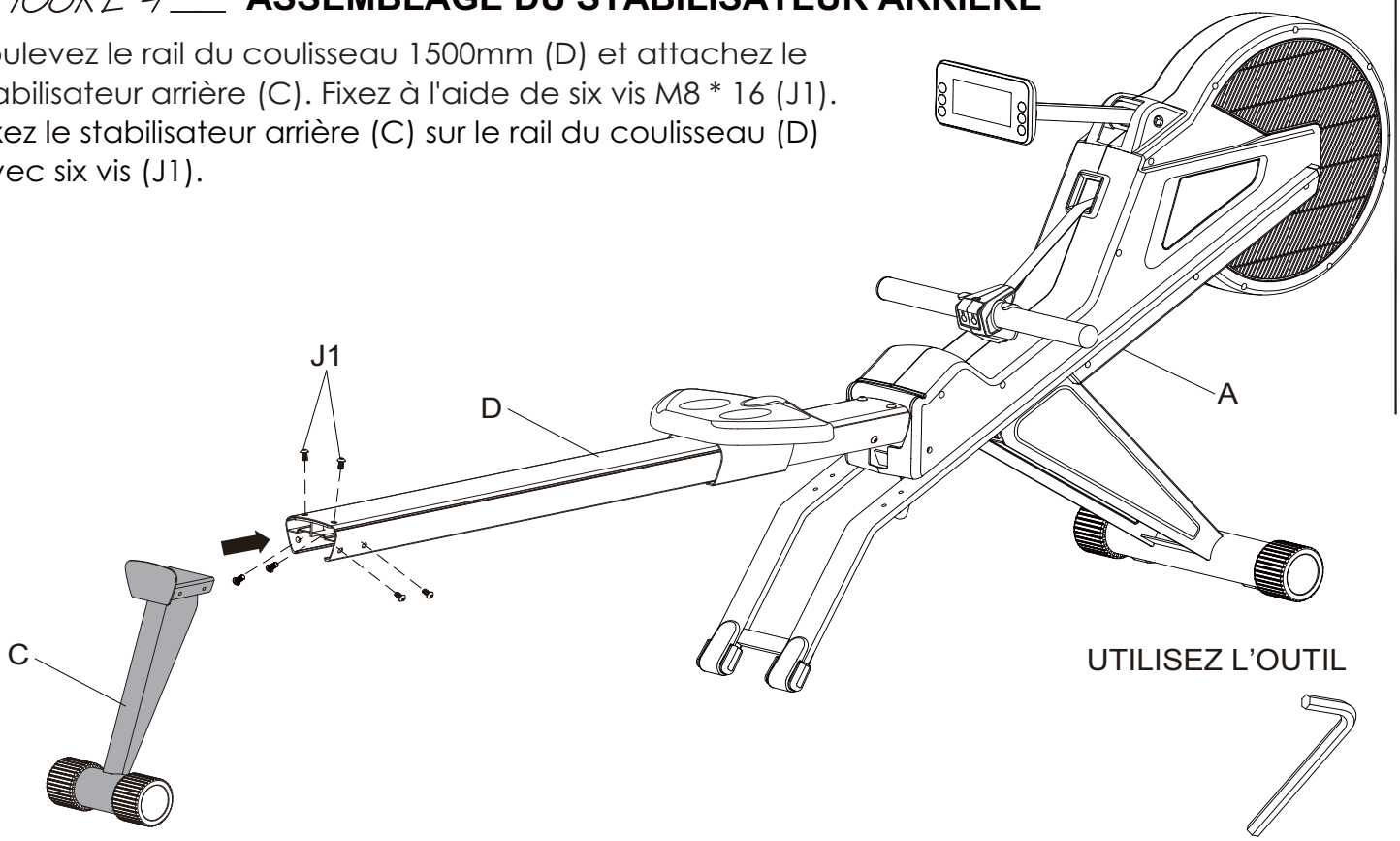
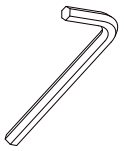
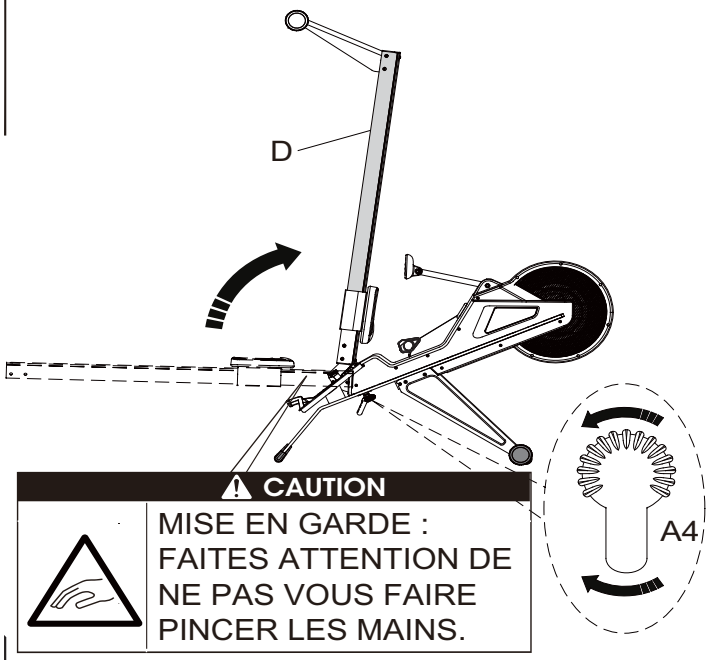


FIGURE 5 — COMMENT ASSEMBLER LE TUBE DE SUPPORT DES PÉDALES

Desserrer le bouton (A4). Tirez sur le bouton (A4) et soulevez le rail du coulisseau 1500mm (D) vers le haut tout en faisant attention à ne pas coincer votre main avec le siège. Installer le tube de support des pédales (G) au cadre principal (A). Serrez avec quatre vis M8 * 16 (J1). Pour abaisser le rail du coulisseau, tirer le bouton (A4) et abaisser le rail du coulisseau (D).
Remarque: les pédales gauche et droite sont pré-assemblés sur le tube de support des pédales.



UTILISEZ L'OUTIL



⚠ CAUTION

MISE EN GARDE :
FAITES ATTENTION DE NE PAS VOUS FAIRE PINCER LES MAINS.

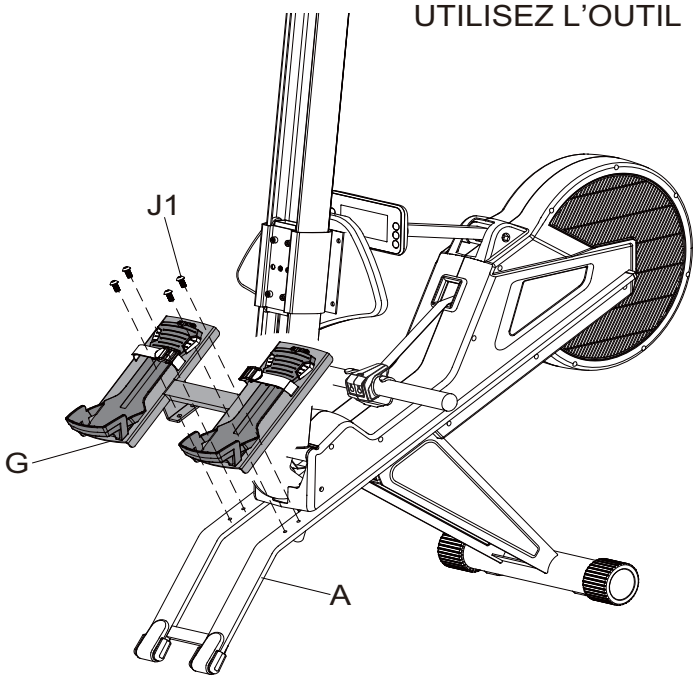
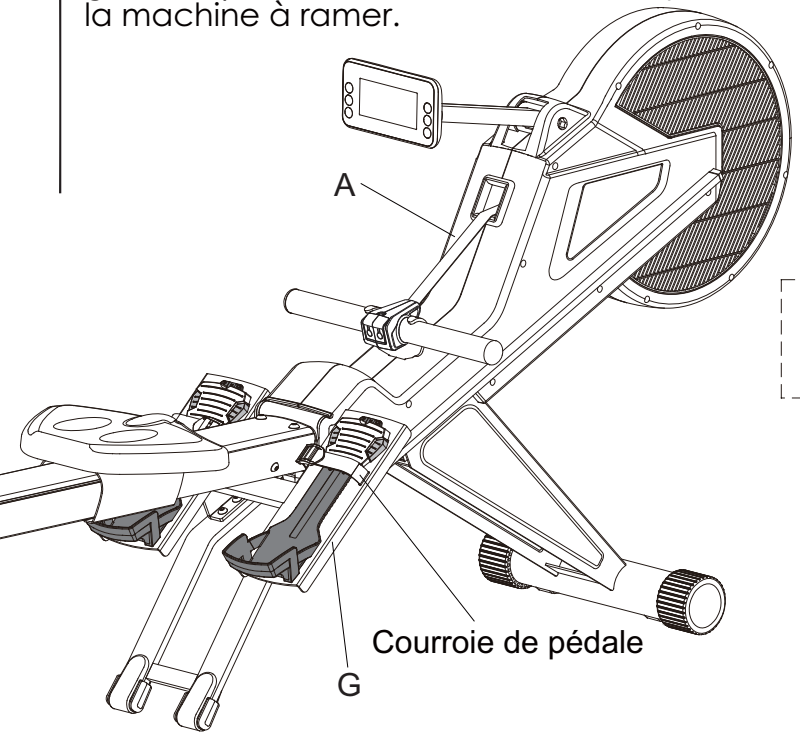


FIGURE 6 — AJUSTEMENT DES PÉDALES

Pour régler la pédale gauche (G1) à la position désiré, appuyez sur les deux boutons oranges en même temps et faites glisser la pédale vers le haut ou vers le bas. Une fois que vous avez votre position désirée, relâchez les boutons oranges. Répétez cette étape pour la pédale de droite (G2).
Vous pouvez choisir parmi sept positions. Répétez la même opération pour la pédale gauche (G1). Serrez les courroies des pédales sur les pieds lorsque vous utilisez la machine à ramer.



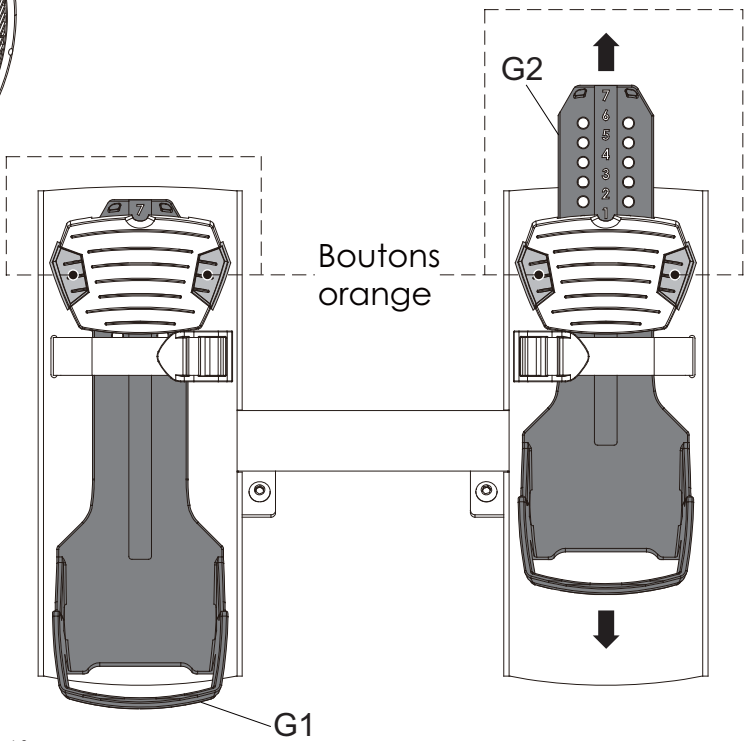


FIGURE 7

FIGURE 7 __ POUR ALIMENTER LE RAMEUR

Ce produit utilise une alimentation externe. L'alimentation doit être branché dans une prise d'alimentation, situé sur à l'avant de l'appareil près du stabilisateur. Ensuite, brancher le bloc d'alimentation dans la prise murale appropriée. Lorsque l'appareil n'est pas en utilisation, il est recommandé de débrancher l'alimentation externe de la prise murale. Si le produit a été exposé au froid permettent au produit de se réchauffer à la température ambiante avant de brancher à la source de courant. Le défaut de ne pas suivre ces instructions peut entraîner des dommages à l'affichage ou aux composantes électroniques. Ne pas utiliser le produit si l'alimentation, sa fiche ou son cordon sont endommagés.

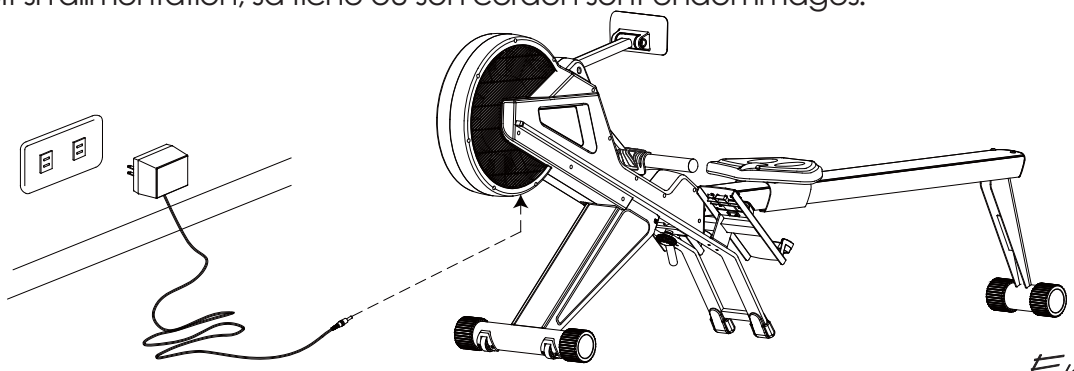
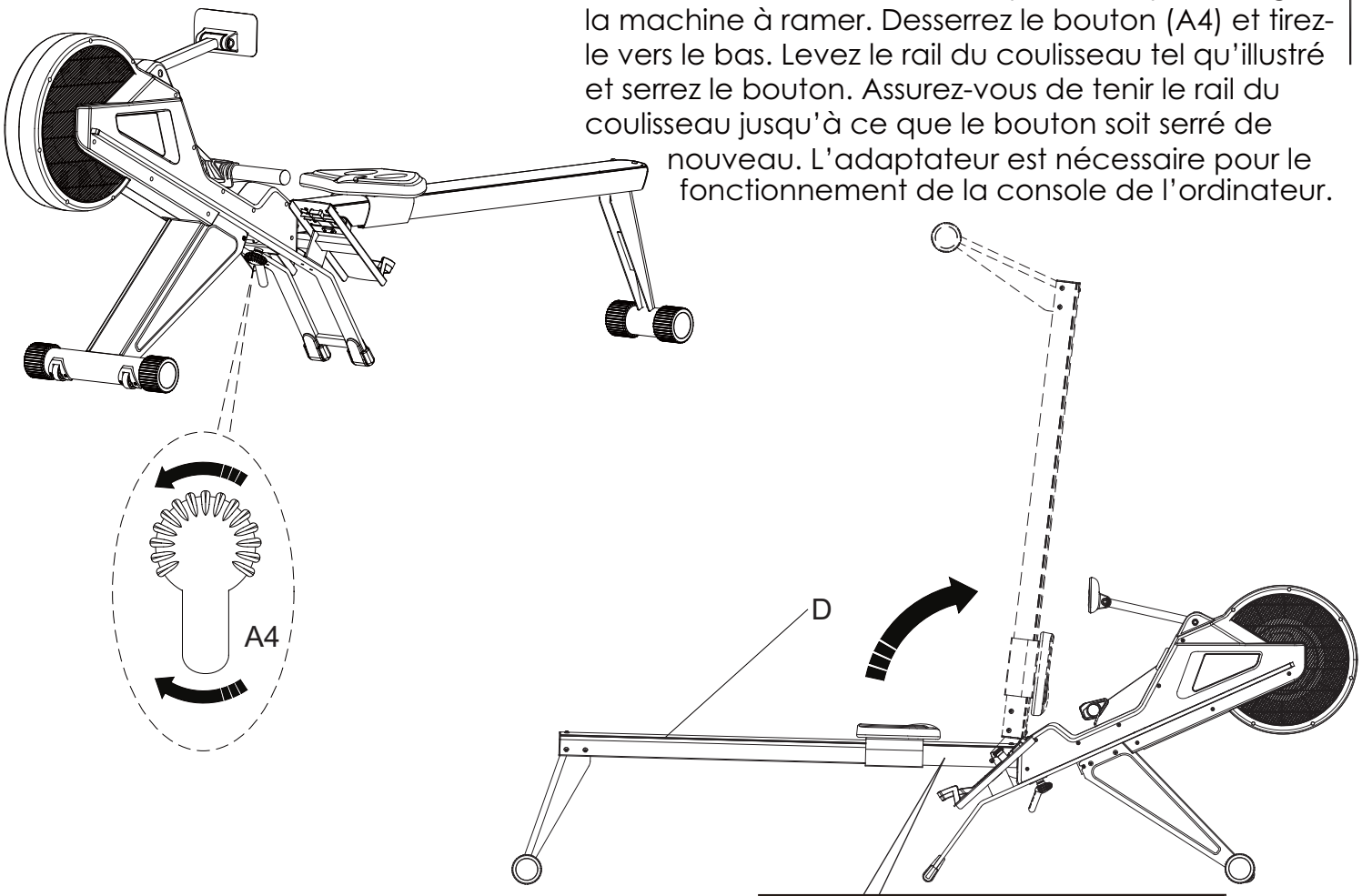


FIGURE 8

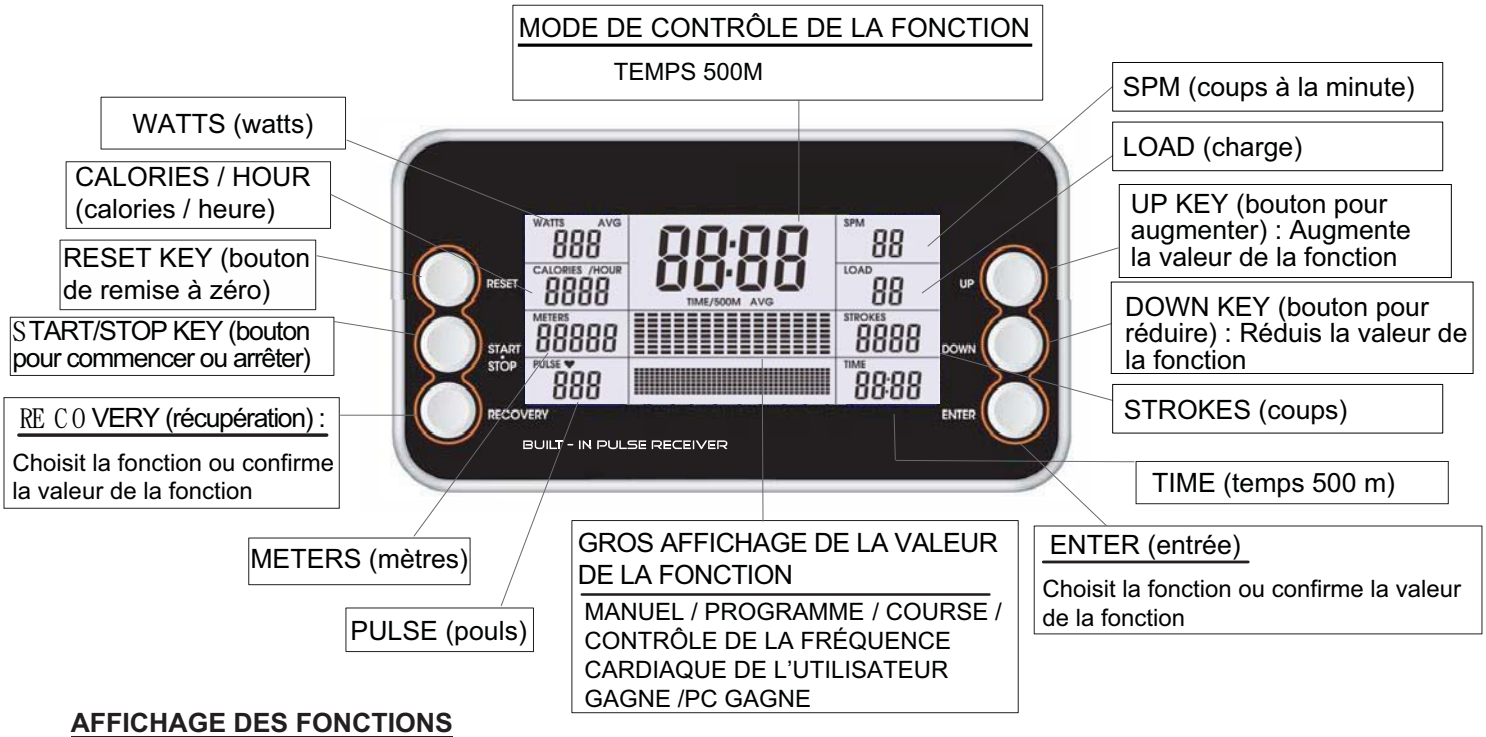
FIGURE 8__ RANGEMENT DE LA MACHINE À RAMER

Pour éviter de vous blesser, il est recommandé de demander l'aide d'une autre personne pour ranger la machine à ramer. Desserrez le bouton (A4) et tirez-le vers le bas. Levez le rail du coulisseau tel qu'illustré et serrez le bouton. Assurez-vous de tenir le rail du coulisseau jusqu'à ce que le bouton soit serré de nouveau. L'adaptateur est nécessaire pour le fonctionnement de la console de l'ordinateur.



⚠ CAUTION

MISE EN GARDE : FAITES ATTENTION DE NE PAS VOUS FAIRE PINCER LES MAINS.



AFFICHAGE DES FONCTIONS

FONCTIONS	DESCRIPTION
WATTS	• Étendue de l'affichage 0-999
CALORIES	• Calories consommées pendant la séance d'exercice • Display range 0~9999;Setting range 0~9990 Cal
MÈTRES	• Affichage de la distance parcourue par l'utilisateur • Étendue de l'affichage 0~99999
POULS	• Battements à la minute pendant la séance d'exercices • Étendue de l'affichage 0-30~230
TEMPS /500M	• Durée de la séance d'exercices. • Étendue de l'affichage 0:00~99:00 • Balaie chaque 6 secondes; l'ordinateur affiche le temps nécessaire pour compléter 500 mètres à la vitesse actuelle.
COUPS/MINUTE	• Coups à la minute • Étendue du réglage 0~99
CHARGE	• Niveau de la résistance en ramant • Étendue du réglage 1~16
COUPS	• Mouvements complets en ramant • Étendue de l'affichage : 0~9999 • Balaie chaque 6 secondes avec le nombre de coups total • Le nombre de coups total sera remis à zéro en fermant la console (adaptateur débranché)
TEMPS	• Affichage de la durée de toute la séance d'exercices
MANUEL	• Conditionnement dans le mode manuel
PROGRAMME	• Choix de 12 programmes préréglés
C.F.C	• Mode de conditionnement pour la fréquence cardiaque cible
COURSE	• Compétition de course pour l'utilisateur et le PC
UTILISATEUR	• L'utilisateur crée son profil du niveau de résistance pour ramer

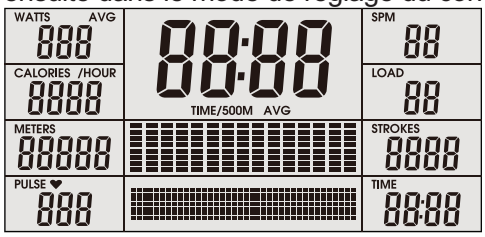
BOUTONS DES FONCTIONS

BOUTONS	DESCRIPTION
UP	• Augmente la valeur de la fonction ou le choix du réglage.
DOWN	• Réduit la valeur de la fonction ou le choix du réglage.
ENTER	• Confirme le réglage ou la sélection.
RESET	• L'ordinateur redémarre en appuyant sur ce bouton pendant deux secondes. • Remettre la valeur des fonctions à zéro. • Retourner au menu principal après avoir terminé une séance d'entraînement.
START/ STOP	• Commence ou arrête la séance d'exercices.
RECOVERY	• Indique le statut de récupération de la fréquence cardiaque de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1. MISE SOUS TENSION

Branchez la douille d'alimentation. L'ordinateur démarrera alors en émettant un signal sonore et affichera tous les segments sur l'afficheur à cristaux liquides pendant deux secondes (Image 1). Entrez ensuite dans le mode de réglage du conditionnement.



Picture 1

2. Choix des fonctions

Dans le mode de réglage du conditionnement, le mode manuel clignote dans la matrice des points en 1Hz.

Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir : Manuel (Image 2) – Program (Image 3) – H.R.C. (Image 4) – Race (Image 5) – User (Image 6), puis confirmez votre choix en appuyant sur le bouton ENTER.

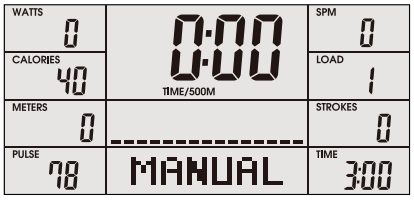


Image 2

Image 3

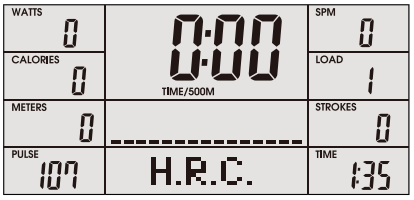


Image 4

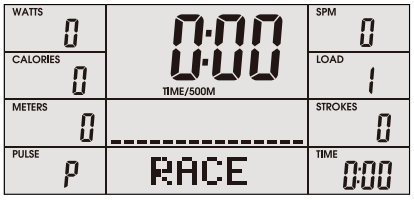


Image 5

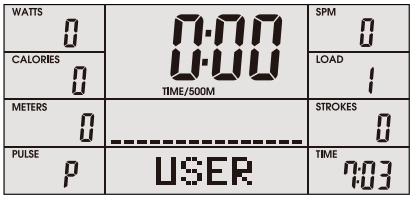


Image 6

3. Mode manuel

3.1 Appuyez sur le bouton START/STOP dans le menu principal pour commencer à ramer directement dans le mode manuel.

3.2 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir le mode manuel (Image 2) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.

3.3 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler la valeur cible du temps, des mètres, des calories et du pouls, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.

((Image 7 – Le temps et les mètres ne peuvent pas être préréglés en même temps.)

3.4 Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à ramer. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance de 1 à 16.
3.5 Lorsque la valeur préréglée du conditionnement compte à rebours jusqu'à 0, la console s'arrête et émet un signal sonore pendant huit secondes. Appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme.
3.6 Appuyez sur le bouton START/STOP pour cesser la séance d'exercices temporairement. Toutes les valeurs seront sauvegardées. Les watts et le temps/500 affichent la valeur moyenne.
3.7 Appuyez sur le bouton RESET pour renverser le menu principal.

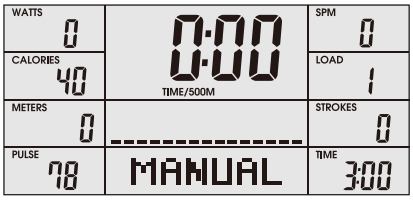


Image 7

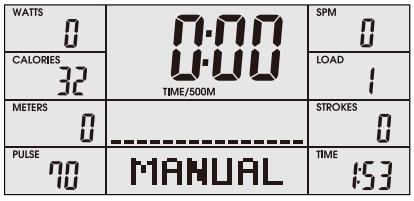


Image 8

4. <u>Program Mode</u>

4.1 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir le mode de programme et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.
4.2 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir le profil (P1-P12, Image 9) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.
4.3 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour prérégler le temps (Image 10) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix. (Le temps et les mètres ne peuvent pas être préréglés en même temps.)
4.4 Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à ramer. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance de 1 à 16.
4.5 Lorsque la valeur préréglée du conditionnement compte à rebours jusqu'à 0, la console s'arrête et émet un signal sonore pendant huit secondes. Appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme.
4.6 Appuyez sur le bouton START/STOP pour cesser la séance d'exercices temporairement. Toutes les valeurs seront sauvegardées. Les watts et le temps/500 affichent la valeur moyenne.
4.7 Appuyez sur le bouton RESET pour renverser le menu principal.

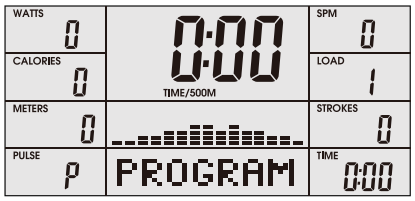


Image 9

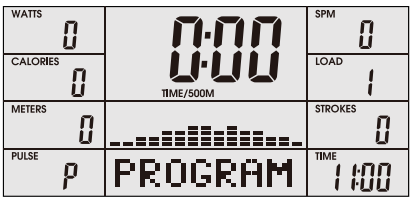


Image 10

5.<u>Mode du contrôle de la fréquence cardiaque</u>

5.1 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir le mode du contrôle de la fréquence cardiaque (Image 4) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.
5.2 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour entrer votre âge (la valeur par défaut est 25) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.
5.3 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir 55 %, 75 %, 90 % et la cible (Image 11).
Lorsque vous choisissez la fréquence cardiaque cible, la valeur préréglée est 55 % (défaut = 107bpm), 75 % (défaut = 146bpm), 90 % (défaut = 175bpm) et TAG (défaut = 100bpm) et sera affichée dans la fenêtre du pouls (Image 11).
Lorsque vous choisissez TAG, le pouls préréglé de 100 clignote. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le pouls de 0-30~230.
5.4 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour prérégler le temps (Image 12) (ou les mètres) (Le temps et les mètres ne peuvent pas être préréglés en même temps.)
5.5 Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à ramer. Au cours de la séance d'exercices le système ajuste automatiquement le niveau de la charge selon le statut de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.
5.6 Appuyez sur le bouton START/STOP pour cesser la séance d'exercices temporairement. Toutes les valeurs seront sauvegardées. Les watts et le temps/500 affichent la valeur moyenne.
5.7 Appuyez sur le bouton RESET pour renverser le menu principal.

5.8 Lorsque la valeur préréglée du conditionnement compte à rebours jusqu'à 0, la console s'arrête et émet un signal sonore pendant huit secondes. Appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme.

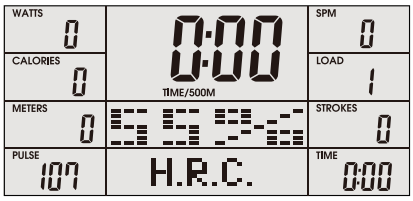


Image 11

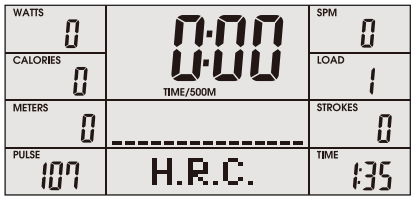


Image 12

6. **<u>Mode de course</u>**

6.1 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir le mode de course (Image 5) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.

6.2 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler les coups à la minute (défaut = 10) et les mètres (défaut = 500) (Image 13).

(Le niveau total = 15, L1 = 1:00 temps/500 m, L15 = 8:00 temps/500 m, défaut des augmentations = 0:30 temps/500 m). Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.

6.3 Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à ramer. L'afficheur à cristaux liquides affichera le statut du conditionnement USER & PC.

6.4 Lorsque PC ou USER atteint la distance à ramer, l'ordinateur s'arrête et indique PC win (PC gagne) ou USER win (utilisateur gagne) (Image 14). Le système émet un signal sonore pendant huit secondes. Appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme.

6.5 Appuyez sur le bouton START/STOP pour cesser la séance d'exercices temporairement. Toutes les valeurs seront sauvegardées. Les watts et le temps/500 affichent la valeur moyenne.

6.6 Appuyez sur le bouton RESET pour renverser le menu principal.

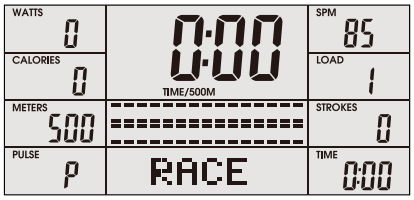


Image 13

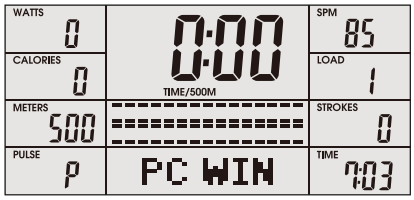


Image 14

7.<u>Mode de l'utilisateur ou de l'utilisatrice</u>

7.1 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour choisir le mode de l'utilisateur ou de l'utilisatrice (Image 6) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.

7.2 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le niveau de résistance de chaque colonne (Total des colonnes = 15) et appuyez sur le bouton ENTER pour passer à la colonne suivante. Appuyez sur MODE pendant deux secondes pour terminer ou quitter le réglage.

7.3 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour prérégler le temps (Image 15) et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix. Le temps et les mètres ne peuvent pas être préréglés en même temps.)

7.4 Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à ramer. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler le niveau de résistance (Image 16).

7.5 Lorsque la valeur préréglée du conditionnement compte à rebours jusqu'à 0, la console s'arrête et émet un signal sonore pendant huit secondes. Appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme.

7.6 Appuyez sur le bouton START/STOP pour cesser la séance d'exercices temporairement. Toutes les valeurs seront sauvegardées. Les watts et le temps/500 affichent la valeur moyenne.

7.7 Appuyez sur le bouton RESET pour renverser le menu principal.

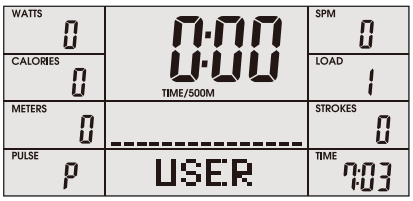


Image 15

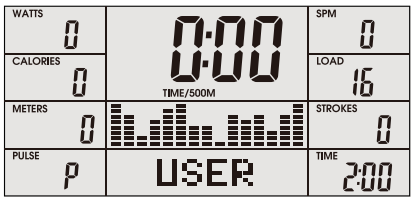


Image 16

8. Mode de récupération

8.1 Dans le mode de récupération, l'utilisateur ou l'utilisatrice doit utiliser la sangle de poitrine. Lorsque la valeur du pouls est affichée sur l'ordinateur, appuyez sur le bouton RECOVERY pour commencer l'évaluation.

8.2 Toutes les valeurs des fonctions sont arrêtées à l'exception de la fenêtre du temps et du pouls (Image 17). Le temps indique 0:60 (secondes) et commence à compter à rebours jusqu'à 0:00

8.3 L'ordinateur indiquera le statut de récupération de la fréquence cardiaque après que le temps aura compté à rebours jusqu'à 0 (Image 18), tel qu'illustré dans le tableau ci-dessous.

8.4 Appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY pour renverser le menu.

Image 17

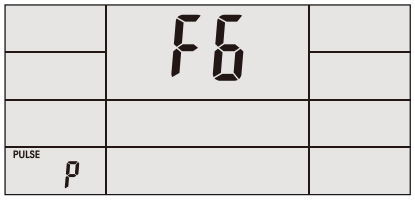


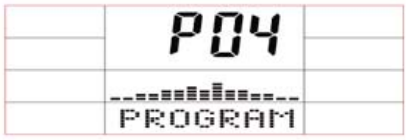
Image 18

1.0	EXCEPTIONNEL
1,0 ‹ F ‹ 2.0	EXCELLENT
2,0 ‹ F ‹ 2.9	BON
3,0 ‹ F ‹ 3.9	PASSAGE
4,0 ‹ F ‹ 5.9	SOUS LA MOYENNE
6.0	PAUVRE

Remarques:

1. Si la console affiche E-2, veuillez vérifier si les câbles sont bien connectés ou endommagés.
2. Lorsque vous changez la pile RF, il lui faut 15 secondes pour se jumeler avec la console. Si plus de 15 secondes s'écoulent, ceci signifie que le jumelage a manqué et qu'il faut recommencer l'opération.
3. Après que quatre minutes se sont écoulées sans qu'il y ait d'activité ou de données du pouls, la console entrera dans le mode d'épargne de l'énergie.

Profil du programme : P01~P12



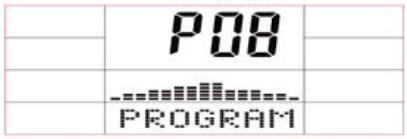


FIGURE 9

FIGURE 9 — DÉPLACEMENT DE LA MACHINE À RAMER

Le stabilisateur avant est équipé de roues de transport. Pliez le rameur selon les instructions de pliage. Tenez-vous à l'arrière du rameur et soulevez la fin du cadre principal (A) tout en maintenant le rail du coulisseau 1500mm (D).

Vous pouvez maintenant déplacer la machine à ramer à l'endroit désiré.

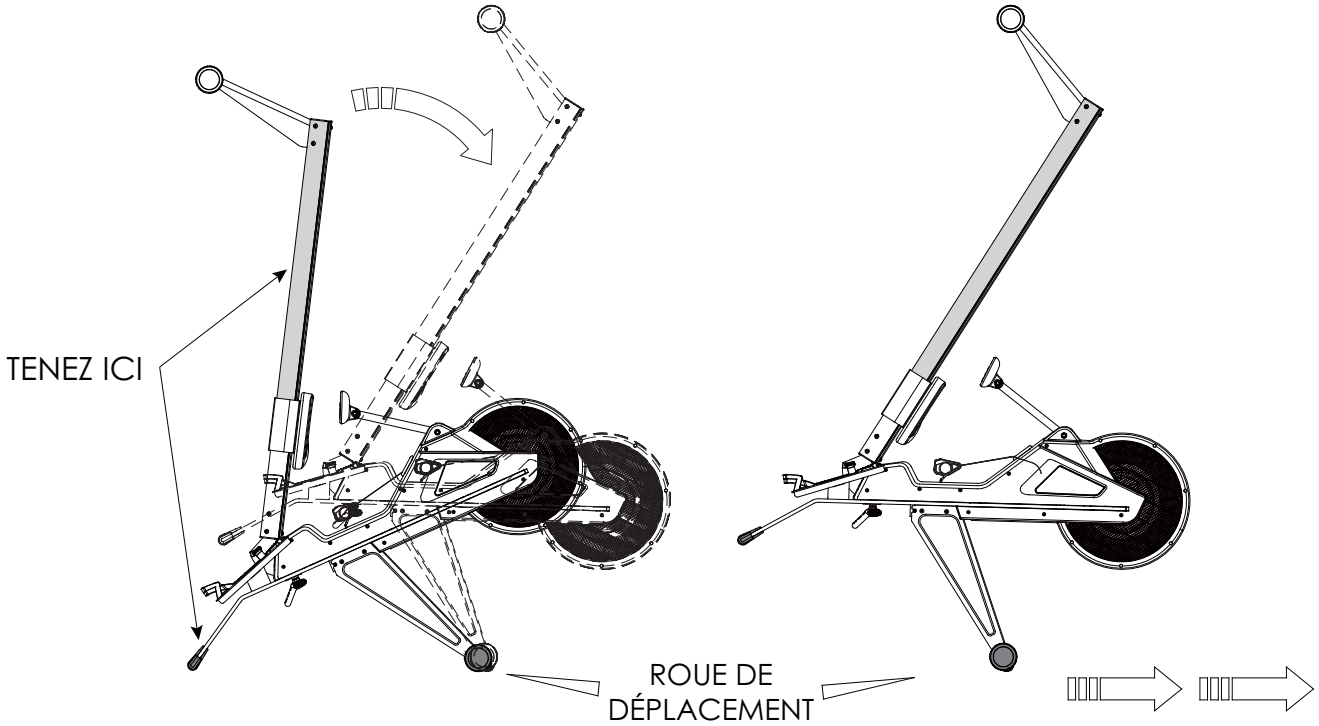
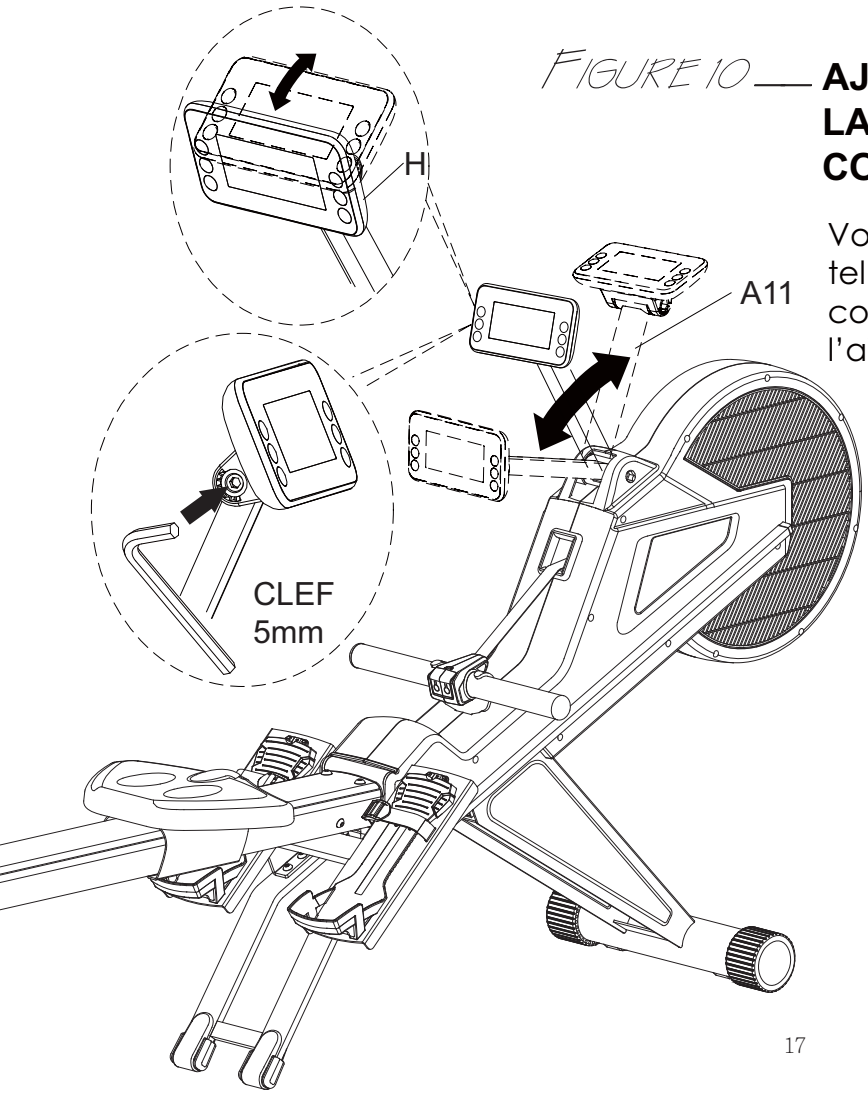


FIGURE 10

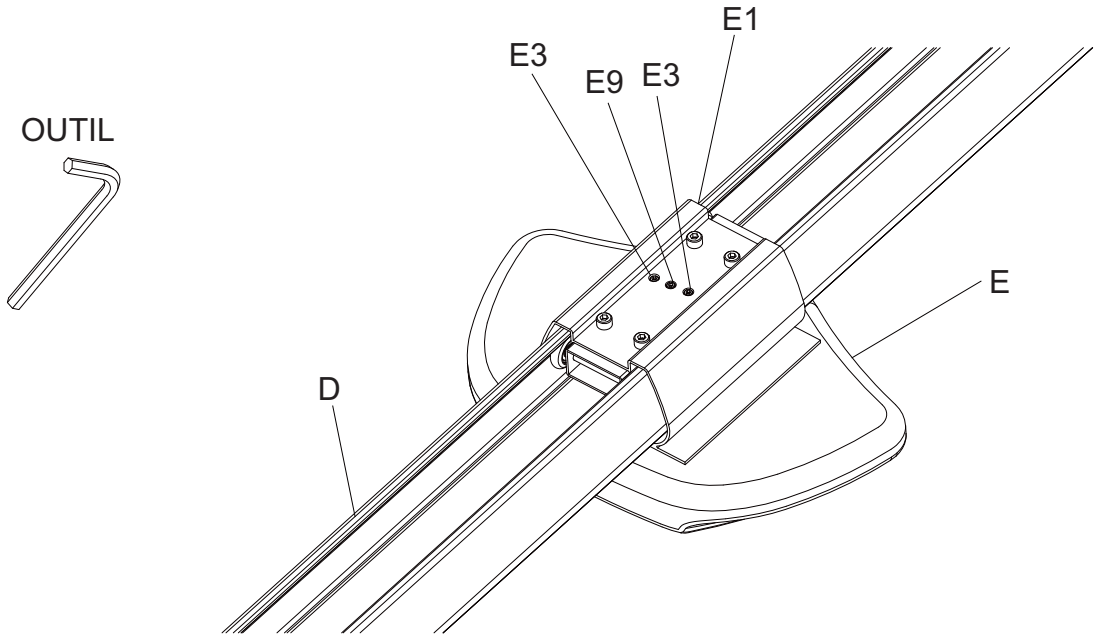
FIGURE 10 — AJUSTEMENT DE LA POSITION DE LA CONSOLE ET DU BOÎTIER DE LA CONSOLE

Vous pouvez ajuster l'angle de la console tel qu'illustré. Après avoir trouvé l'angle convenable, fixez la console en place à l'aide de la clef 8 mm.



Note sur l'ajustement du rail du coulisseau (D) et du rail du coulisseau (E1)

Notez les trois vis M6 * 20 (E9) sont retrouvés sous le rail du coulisseau 180mm (E1). Desserrer ou serrer la vis du milieu d'abord et ensuite ajuster les deux autres vis.

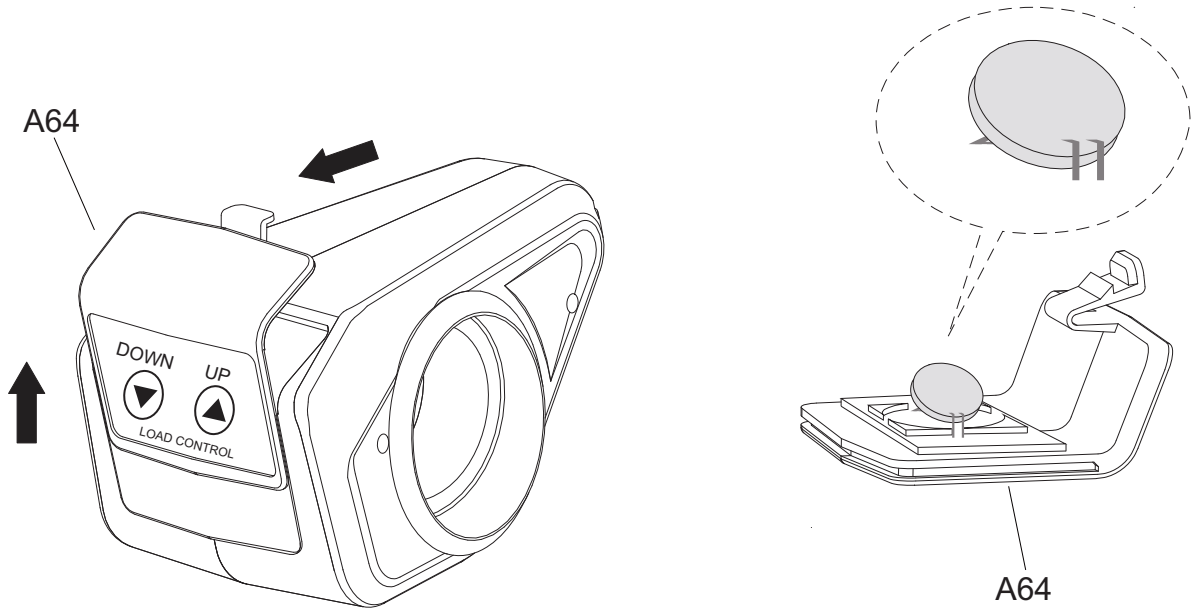


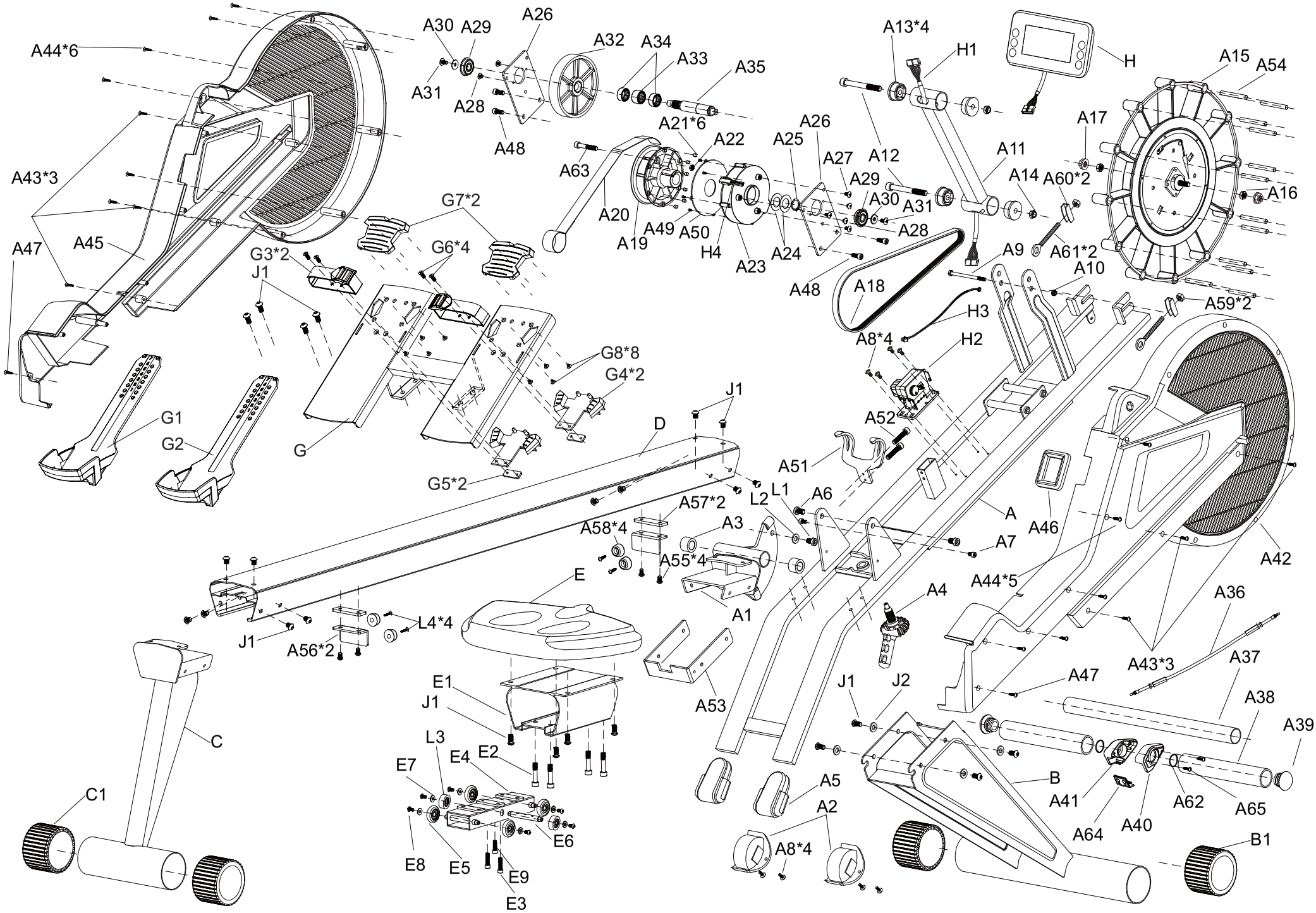
Contrôle de la résistance des guidons

Le contrôleur de la résistance des guidons vous permet d'ajuster la résistance en utilisant la machine à ramer.

Comment changer la pile

Pour retirer le couvercle de la pile (A64) pousser et déplacer le couvercle comme indiqué dans le diagramme. Remplacer avec le type de pile à bouton correspondant.




A44*6
A43*3
A47
A45
G1
G2
G3*2
J1
G7*2
G6*4
G8*8
G4*2
G
G5*2
D
J1
L2
L1
A6
A57*2
A58*4
A3
A55*4
A1
A53
E
E1
J1
L3
E2
E4
E7
E6
E8
E5
E9
E3
L4*4
A56*2
J1
C
C1
A30
A29
A26
A32
A34
A33
A35
A31
A28
A48
A21*6
A22
A63
A20
A19
A49
A50
H4
A23
A24
A25
A26
A27
A29
A30
A31
A28
A48
A18
A12
A13*4
H1
H
A11
A14
A60*2
A61*2
A9
A10
A59*2
H3
A8*4
H2
A52
A51
A15
A54
A17
A16
A46
A42
A44*5
A4
A36
A43*3
A37
A47
A38
A39
J1
J2
B
A41
A62
A65
A64
A40
B1
A5
A2
A8*4
A
A7

Nº	DESCRIPTION	*QTÉ*	Nº	DESCRIPTION	*QTÉ*
A	Cadre principal	1	A53	Plaque fixe du stabilisateur avant	1
A1	Axe pivotant	1	A54	Essieu 12 x 39	12
A2	Roue de déplacement	2	A55	Vis M6 x 12	4
A3	Bague	2	A56	Plaque de blocage du rail du coulisseau	2
A4	Bouton	1	A57	Plaque 20 x 60 x 4T	2
A5	Embout	2	A58	Butée	4
A6	Vis M8 x 16	2	A59	Écrou M6	2
A7	Vis M6 x 10	2	A60	Support	2
A8	Vis 5/32 po x ½ po	8	A61	Vis M6 x 40	2
A9	Vis M6 x 90	1	A62	Sabot en caoutchouc	2
A10	Écrou M6	1	A63	Vis 3/16 po x 1 ¼ po	1
A11	Tube de la console	1	A64	Couvercle de la pile	1
A12	Vis 3/8 po x 3 ¾ po	2	A65	Vis	2
A13	Bague 38 x 3/8 po	4	B	Stabilisateur avant	1
A14	Écrou 3/8 po	2	B1	Embout	2
A15	Poulie en plastique	1	C	Stabilisateur arrière	1
A16	Écrou 3/8 po x 26 (UNF)	2	C1	Embout	2
A17	Écrou 3/8 po x 26 (UNF)	2	D	Rail du coulisseau 1500 mm	1
A18	Courroie 350J6	1	E	Selle LS-E29	1
A19	Poulie	1	E1	Rail du coulisseau 180 mm	1
A20	Courroie de tension	1	E2	Vis M8 x 40	4
A21	Aimant 6 x 5T	6	E3	Vis M6 x 25	2
A22	Écrou 3/16 po	1	E4	Poulie de la selle	1
A23	Boîtier à ressort	1	E5	Roue	4
A24	Rondelle	2	E6	Essieu	1
A25	Pince en C S20	1	E7	Rondelle 5 x 13 x 1,5T	6
A26	Plaque de la poulie de la selle	2	E8	Vis M5 x 10	6
A27	Vis M5 x 10	3	E9	Vis M6 x 20	1
A28	Vis M5 x 6	4	G	Tube support des pédales	1
A29	Coussinet 6201ZZ	2	G1	Pédale gauche (L)	1
A30	Rondelle M6	2	G2	Pédale droite (R) (=G1)	1
A31	Vis M6 x 12	2	G3	Courroie de pédale	2
A32	Roue de la courroie 126	1	G4	Bouton en plastique	2
A33	Coussinet à sens unique (FC2016)	1	G5	Plaque support en métal	2
A34	Coussinet (HK2012)	2	G6	Vis M5 x 15	4
A35	Essieu	1	G7	Coussin en plastique	2
A36	Câble de la tension 600 mm	1	G8	Vis M4 x 8	8
A37	Guidons	1	H	Console	1
A38	Poignée en mousse 30 x 3T x 215 mm	2	H1	Fil du capteur	1
A39	Embout 1 ¼ po	2	H2	Moteur	1
A40	Couvercle droit de la courroie de tension (R)	1	H3	Fil à courant continu	1
A41	Couvercle gauche de la courroie de tension (L)	1	H4	Fil du capteur	1
A42	Garde-chaîne droit (R)	1	J1	Vis M8 x 16	24
A43	Vis 3/16 po x ½ po	6	J2	Rondelle 8	4
A44	Vis 3/16 po x 5/8 po	11	K	Adaptateur	1
A45	Garde-chaîne gauche (L)	1	L	Sangle de poitrine	1
A46	Cadre de la courroie de tension	1	L1	Vis M8 x 10	1
A47	Vis M5 x 12	2	L2	Rondelle M8	1
A48	Vis M8 x 16	4	L3	Roue	2
A49	Vis 1/8 po x ½ po	4	L4	Vis	4
A50	Couvercle du boîtier à ressort	1			
A51	Poignée fixe de la selle	1			
A52	Vis M5 x 45	2			

GUIDE D'ENTRAINEMENT

Exercice
L'exercise compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter:

. Une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance).
. Une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaires (coeur et artères/veines) et respiratoires.
. Une réduction des risques d'insuffisance coronarienne.
. Des chagements métaboliques, par exemple, perte de poids.
. Un retardement des effets physiologiques du veillissement.
. Des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.
Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composantes.
La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout impotant pour la plupart des athlètes.
L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir en marchant un trajet continu de 10 kilomètres.
La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculare.
L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus inportante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des

Conditionnement aérobique
Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobique d'une personne. L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobique de 20 à 30%. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper le sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie
L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement
Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression
Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve
Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Lorsque votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent, il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée. Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous cessez les exercices ou si vous ne le faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement
Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.
Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre de 3 à 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercice de récupération
Les exercices de récupération ont pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'ils ne retournent pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque
Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.
Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de contionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70% de son maximum. Si cela est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles veillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.
Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls
Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement.
Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80% de son maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battement/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battement/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Douleurs musculaires
Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et temporaires. Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement. Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre medecin.

Vêtements
Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre de corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous buvrez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice
Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos
Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein millieu pour commencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes . La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

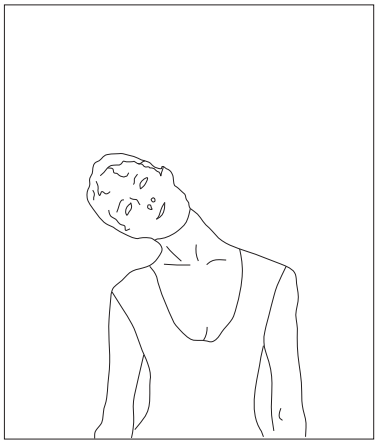
Rappel important: Assurez-vous qu'il y a un minimum de 2 pieds de dégagement tout autour du rameur.
1. Durant l'utilisation, surtout lorsque la machine a été étendu, assurez-vous que le bouton (A4) est dans sa position et est bien serré.
2. Placez-vous derrière la selle, faites glisser la selle vers l'arrière et assurez-vous que la selle est dans la bonne position.
3. Desserrer la sangle sur la pédale pour le réglage. Placez votre pied sur la pédale et assurez-vous que votre cheville repose à l'arrière de la pédale puis serrez la sangle. (Choisissez le bon serrage en fonction de l'utilisateur)
4. Réglez délicatement la console pour un angle de visualisation approprié. (Cela dépend de la taille de l'utilisateur)
5. Lorsque vous êtes correctement assis sur le rameur. Saisir la poignée pour commencer.

Etirement

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et legers, sans mouvement brusque ou sautillement. Etirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et controlée, sans jamais la retenir.

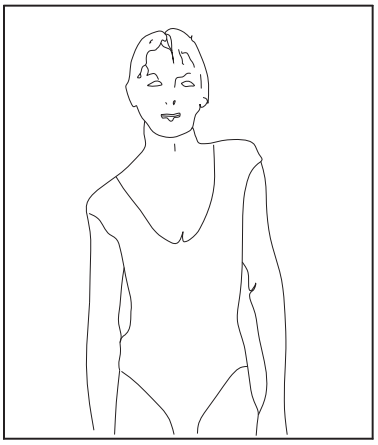
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite,tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



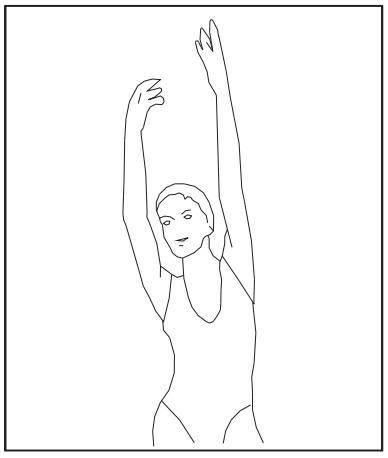
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreilleune fois.Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



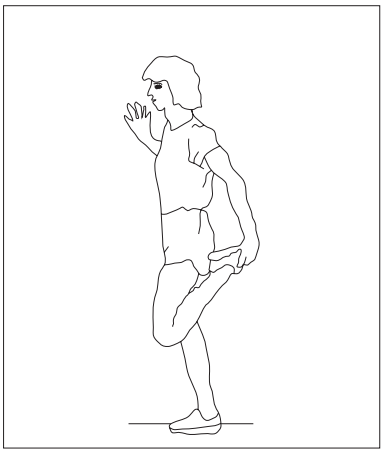
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus de la tete. Étirez le plus possible le brasdroit vers le plafond, suffisamment pour étirer le coté droit. Répétez avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et,avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.

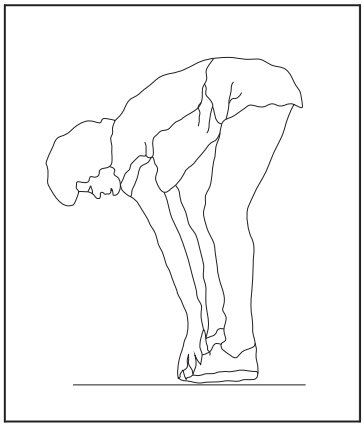


Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise,collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine.Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cetteposition pendant 15 secondes.

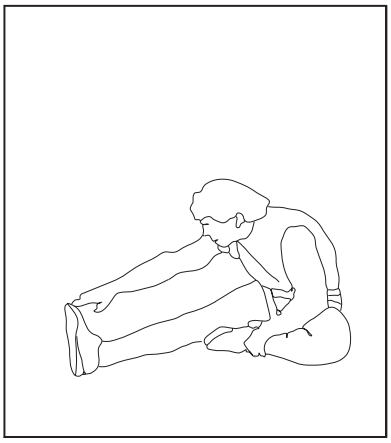
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons du jarret

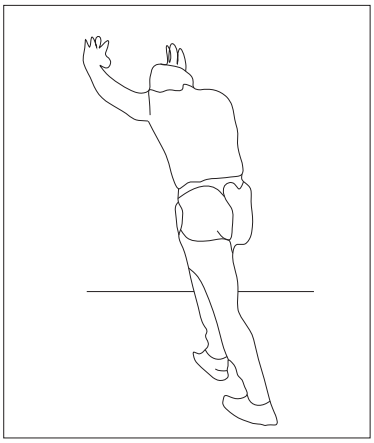
En position assise, tendez la jambedroite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite.Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette positionpendant 15 secondes. Détendez-vous etr épétez le mouvement avec la jambegauche tendue.



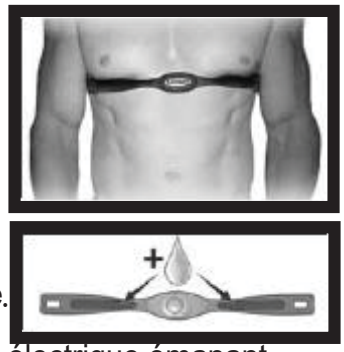
Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambedroite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite,pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.

.



UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (Facultatif)



Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité de la sangle élastique à l'extrémité de l'émetteur en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux endroits ovales à nervures sur le côté opposé de la sangle et les deux côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.

***Note**: L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du coeur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité.*

Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032 standard.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas cet appareil pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est orienté vers le haut.
6. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez l'appareil à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
7. La console ou des boulons ne sont pas suffisamment serrés dans le tube support.
8. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois mètres de la console de votre machine à ramer.

MISE EN GARDE! – N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE N'ENREGISTRE PAS DE FAÇON APPROPRIÉE À L'AFFICHAGE DE LA MACHINE À RAMER!

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	***Cause***	***Correction***
Pas d'affichage sur le moniteur	Le bloc d'alimentation n'est pas bien connecté entre le moniteur et la prise murale.	Insérez la fiche de l'adaptateur dans la prise murale.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le transmetteur de pression n'est pas connecté	Branchez convenablement le transmetteur de pression dans la douille du moniteur.
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement.	Replace sending unit
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le moniteur.
Pas de tension Pas de différence dans la tension	La courroie sort de l'engrenage du volant.	Replacer la courroie dans l'engrenage du volant.
	Le câble de la résistance n'est pas branché au moteur	Connectez le câble de la résistance au moteur.
	Le moteur est endommagé.	Remplacez le moteur.

Assurez-vous que la pile est toujours fraîche et bien connectée.

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces SOLE pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec ou sans reçu d'achat, ou sans reçu, 18 mois à partir de la date d'expédition originale de l'usine. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de commerçants ou de compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Cadre	à vie
Pièces	3 ans
Main d'oeuvre	1 an

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

1. La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original pour valider la garantie limitée de Dyaco Canada Inc.
2. La machine à ramer doit être utilisée de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. La machine à ramer doit être installée de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. La machine à ramer doit être branchée à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacées; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien de la machine à ramer, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement de la machine à ramer au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier de la machine à ramer tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.

Note : Puisque certains états ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.

2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouve pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

bGardez votre acte de vente. Douze (12) mois à partir de l'acte de vente ou dix-huit (18) mois à partir de la date d'expédition de l'usine tel que déterminé par le numéro de série établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880. Si vous avez acheté votre appareil chez Sears, composez le 1-800-469-4663.
3. ISi aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.
   Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :

Dyaco Canada Inc.
6050 Don Murie Street
Niagara Falls, ON
L2G 0B3

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

DYACO CANADA INC.

Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

ADVANTAGE FITNESS
www.dyaco.ca

BODYBREAK keep fit and have fun
www.dyaco.ca

EVERLAST
www.dyaco.ca

SIRIUS FITNESS
www.dyaco.ca

SPIRIT FITNESS
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation
www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca

SPIRIT MEDICAL SYSTEMS GROUP
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation
www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca

SOLE FITNESS
www.solefitness.ca
www.dyaco.ca

TRAINOR SPORTS
www.trainorsports.ca
www.dyaco.ca

XTERRA FITNESS
www.xterrafitness.ca
www.dyaco.ca